

Imparare a nuotare: Posizione dorsale

Questa lezione è pensata per migliorare la tecnica del crawl sul dorso. Dopo un'introduzione ludica, i bambini si esercitano per migliorare il dorso.

Condizioni quadro

- Durata: 30 minuti
- Livello di capacità: 2° anno di scolarizzazione
- Età: 5-7 anni
- Dimensione del gruppo: 7-9 bambini, da 10 bambini 2 docenti
- Luogo: vasca non-nuotatori
- Sicurezza: adattare la profondità dell'acqua ai bambini. Mantenere tutti i partecipanti nel campo visivo, i bambini possono muoversi in modo molto insicuro nell'acqua.



Obiettivi di apprendimento

- Sul dorso: galleggiare, propulsione, respirazione

→ [Imparare a nuotare: Posizione dorsale](#) (pdf)

Fonte: Jeannette Bühler, responsabile della scuola di nuoto Swim Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO